

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

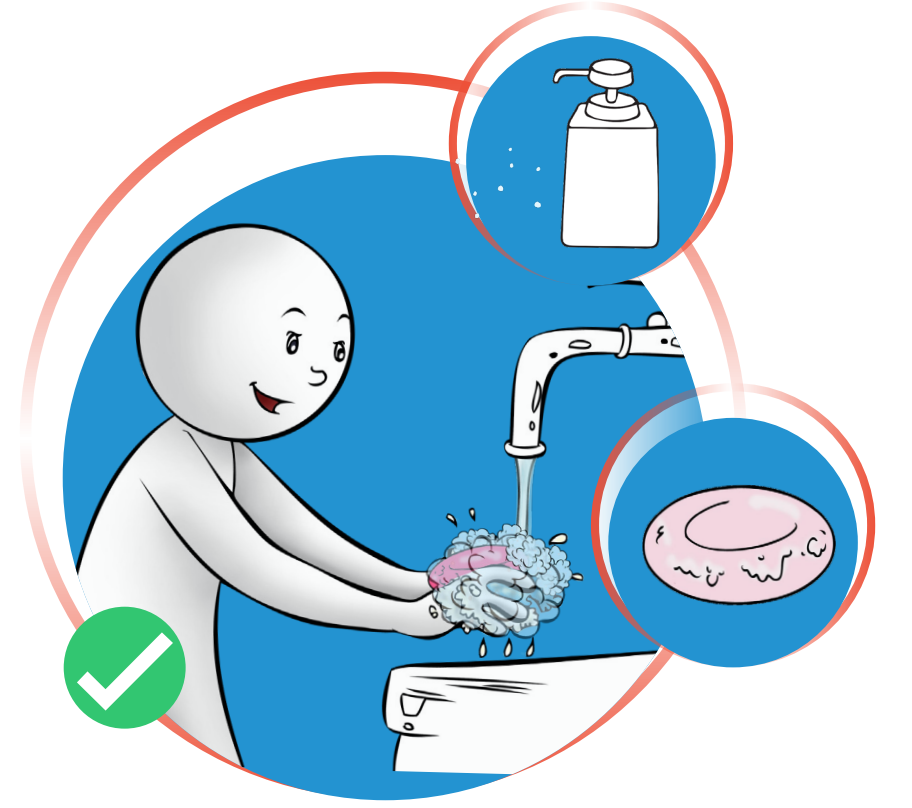
كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى

اتبع هذه الممارسات الجيدة

تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى يصحبها سعال أو صعوبة في التنفس، وكنت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بـمُطَهِّر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



عليك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثني، إذا لم تجد منديلًا.



قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، وتخلص منه فورًا بعد الاستخدام.



أمر يجب تجنبها

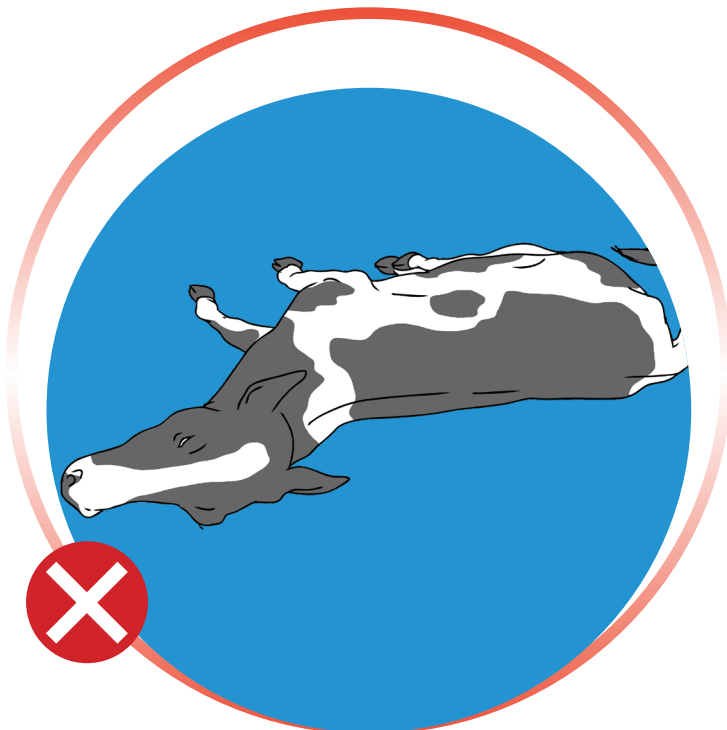
تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.



تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية، أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.



تجنب تناول لحوم الحيوانات النافقة من جراء المرض.



تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.

